

# FASTENWANDERN auf Energiewegen rundum Bad Zell

## 22. - 27. März 2024 in Bad Zell / OÖ

Im Kurhotel DZ € 565,-- EZ 625,-- oder im Gesundheitsresort Lebensquell DZ € 840,-- EZ € 915,--  
Aufpreis für Basen-16/8-Intervall-Fasten € 22,--/Nacht

### Gut gestimmt in den Frühling!

mit

MARIO SACHER – ärztl. gepr. Fasten- u. Gesundheitstrainer u. Kabarettist

MICHAELA FREINSCHLAG – Inh. Grundtonstudio, Business-Stimmanalysikerin, Grundtoncoach



### Gut gestimmt in den Frühling mit Fasten und Wandern

Frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte (**Heilfasten**), oder hochwertige, vitamin- und mineralstoffreiche basische Lebensmittel, bewusste Nahrungspausen (**Basen-Intervallfasten 16/8**) versorgen, verwöhnen und reinigen deinen Organismus. Dies führt zu einer optimalen Entschlackung, Entsäuerung und Autophagie deines Körpers. Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist wieder im Einklang und als angenehme Nebenwirkung reduziert sich auch dein Gewicht.



Tägliche Wanderungen im Fastenschritt auf Energiewegen rundum Bad Zell (Naturpark Mühlviertel), wissenschaftlich fundierte Stimm- und herzfokussierte Atemtechniken und Entspannungseinheiten mit klangstimm- und atemtherapeutischen Methoden unterstützen und begleiten dich und deinen Körper beim Fasten.

Vitale, mentale und emotionale Regulation und Regeneration! Einfach wieder gut gestimmt, energiegeladen und resilient sein!

Du fühlst dich wie neu geboren und im Stimmungshoch!

Das Instrument Mensch ist wieder **GUT GESTIMMT!**

*„Wenn du den richtigen Klang findest, kannst du dich einstimmen auf die ganze Welt.“*

*(Joachim-Ernst Berendt)*

Die Welt ist Klang und wie ein großes Symphonieorchester, in dem jeder Mensch einen besonderen Part spielt. Doch nur das harmonische Zusammenspiel aller Musiker mit gut gestimmten Instrumenten, führt zu einem nachhaltig wirkenden, herzbasierenden, berührenden und bewegenden Erlebnis.“

## Programm Fastenwanderwoche: 22. – 27. März 2024 (alles inklusive\*)

Nächtigung Kurhotel Bad Zell: DZ p.P. € 565,-- / EZ p.P. € 625,--

Nächtigung Gesundheitsresort Lebensquell Bad Zell: DZ p.P. € 840,-- / EZ € 915,--

\*Aufpreis für Basen-Intervall-Fasten € 22,-- \* exkl. Shuttleservice, Ortstaxe

**Fastenvorbereitungsinfo erhältst du von uns nach Anmeldung per Email oder Whats App.**

**Bitte Kontaktwunsch und Kontaktdaten bei Anmeldung bekanntgeben. Danke dir!**

### FREITAG:

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ (Herman Hesse)

**14:00 Uhr:** Check-in im Gesundheitsresort Lebensquell oder im Kurhotel

**17:00 Uhr:** Treffpunkt für alle im Gesundheitsresort Lebensquell, basisches Abendessen für Basenfaster, Gemüsebrühe für bereits im Fastenmodus befindliche Heilfaster.

### SAMSTAG BIS DIENSTAG:

**08:00 Uhr:** mentale Morgenaktivität\*, Frühstück

**14:00 Uhr:** Basenmittagessen/Säfte anschl. Wellness

**9:00 – 14:00 Uhr:** Wandern

**19:00 Uhr:** Gemüsebrühe /Abendprogramm\*

### MITTWOCH:

„Und jedem Ende wohnt ein neuer Anfang inne.“

**08:00 Uhr:** Frühstücksgenuss vom einzigartigen Buffet im Hotel Lebensquell bzw. Heilfastenbrechen

**11:00 Uhr:** Check out bis 11:00 Uhr möglich, danach gemütliche Abschlussrunde.

### **\*Erlernen von Fertigkeiten für innere**

#### **Fitness und mentale und emotionale Stärke**

mit Stimm-Atemtraining, herzfokussierte Atemtechniken und Meditationen.

Das Instrument Mensch wird gestimmt!

### **BASENFASTEN mit INTERVALLFASTEN (16/8):**

Frühstück: gekeimter Porridge, Tee, Früchte....

Mittagessen: basische Genussmahlzeit

Abendessen: Basengemüsebrühe (autophagiekonform)

**HEILFASTEN:** Säfte, Tee, Gemüsebrühe

### **WANDERN**

auf Energiewegen rundum Bad Zell  
im Fastenschritt entlang Naturpark Mühlviertel  
und Innehalten an zauberhaften und mystischen  
Natur-, Kraft- und Kulturplätzen.

### **ABENDAUSKLANG**

Zeit für Gespräche, Vorträge über Ernährung,  
Stimme, Grundtonlehre (Nada Brahma System),  
herzfokussierte Atemtechniken, div.  
Entspannungseinheiten zur Unterstützung des  
Immunsystems, Zellreinigung, Zellverjüngung,  
Regeneration auf vitaler, emotionaler und  
mentaler Ebene, Selbstbewusstsein u.  
Authentizität stärken, Resilienz aufbauen

### **WELLNESS: (je nach Buchung)**

Hotel Lebensquell: Wasser- und Saunaoase  
(Besonderheit: KLANGSAUNA)  
Kurhotel: eigenes Hallenbad/Sauna

### **BUCHUNG:**

T: +43 (0)7263 / 7515

<https://www.lebensquell-badzell.at/angebote/genuss-fasten-wandern/>

### **FASTENPROGRAMM INFO:**

[Mario Sacher:](#) 0664 / 73 704 156

[Michaela Freinschlag:](#) 0680 / 501 48 39

WIR VORFREUEN UNS AUF DICH UND EIN  
GEMEINSAMES UNTERWEGS SEIN!